

Sie nehmen **Kortison?**

Dann ist jetzt die Zeit,
den Überblick zu behalten!

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie erhalten diesen Pass, weil Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen Kortison (zum Beispiel Prednisolon) verschrieben hat. Das kann in Tabletten- oder Salbenform oder ein Spray sein.

Wussten Sie, dass Kortison gerade bei längerer Einnahme und bei hohen Dosen Nebenwirkungen verursachen kann?¹

Es ist daher wichtig, dass Sie den Überblick behalten, wie viel Kortison Sie einnehmen. **Dieser Pass soll Ihnen dabei helfen.**

Was ist eigentlich Kortison?

Kortison ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Glukokortikosteroide. Das sind Hormone, die der Körper selbst bildet. Glukokortikosteroide können Entzündungen hemmen. Daher werden sie auch als Medikament eingesetzt.²

Ärztinnen und Ärzte verschreiben Kortison zum Beispiel zur Behandlung von Asthma, COPD, rheumatoider Arthritis oder Lupus. Je nach Erkrankung und Schweregrad kann es unterschiedliche Empfehlungen zur maximalen Kortisondosis geben. Generell gilt: je weniger, desto besser. Kortison wird häufig nur im Akutfall eingesetzt und dann nach und nach wieder verringert. Man nennt dies „Ausschleichen“. Für viele Erkrankungen ist dies auch Teil des Therapieziels und findet sich oft als ein Baustein des Fachbegriffs „Remission“ wieder.

¹ Yasir M et al. Corticosteroid Adverse Effects. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing 2025. | ² Thau L, Gandhi J, Sharma S. Physiology, Cortisol. [Updated 2023 Aug 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239/>.

Worauf sollte man bei Kortison achten?

Wenn man **lange Kortison anwendet** oder es eine gewisse Menge, die sogenannte Cushing-Schwelle überschreitet, kann es zu **Nebenwirkungen** kommen, die sich unterschiedlich zeigen:¹



Gewichtszunahme¹,



erhöhter Blutdruck¹,



aus dem Gleichgewicht geratener Stoffwechsel¹,



Entwicklung eines grauen Stars¹,



Osteoporose (die Knochen werden brüchig)¹,



Nierenerkrankungen¹,



veränderte Verdauung¹ und



Schwächung des Abwehrsystems des Körpers.¹

Gibt es Alternativen zu Kortison?

Für viele chronische Erkrankungen gibt es heute moderne Möglichkeiten der Behandlung. Zu diesen Krankheiten gehören zum Beispiel Asthma, COPD, Rheuma oder Lupus. Die modernen Therapien können es ermöglichen, dass Patientinnen und Patienten weniger Kortison einnehmen müssen. Fragen Sie Ihren Ärztin oder Ihren Arzt, ob eine solche Behandlung auch für Sie geeignet sein kann.

Wie fülle ich den Pass aus?

Nutzen Sie den Pass, wenn Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Kortison verschrieben hat. Achten Sie darauf, dass Kortison in verschiedenen Formen und von mehreren, verschiedenen Ärzten und Ärztinnen verschrieben werden kann. Mal als Spray, mal als Salbe und mal in Form von Tabletten, aber auch Spritzen oder Infusionen können möglich sein. Dieser Pass soll Ihnen helfen, den Überblick zu behalten.

Die wichtigsten Infos zu diesen Medikamenten können Sie auf den folgenden Seiten unter **Kortisonverschreibungen** festhalten:



„Ärztin/Arzt“: Tragen Sie ein, welche Ärztin oder welcher Arzt Ihnen das Kortison verschrieben hat. Das können zum Beispiel Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sein oder Fachärzt:innen.



„Name“: Tragen Sie ein, wie das Medikament heißt.



„Dosierung“: Tragen Sie ein, welche Menge des Medikaments Sie einnehmen sollen oder auch Änderungen an der Dosierung.

Die Angaben zum Namen und zur Dosierung finden Sie auf dem Rezept oder auf Ihrem Medikamentenplan.

Auf der nächsten Seite finden Sie beispielhaft einen bereits ausgefüllten Pass.

Auf den Seiten zur **Kortisoneinnahme** tragen Sie bitte für jedes eingenommene Medikament den Namen und die Dosierung ein. Geben Sie oben zudem an, über welchen Zeitraum Sie diese Dosierung genommen haben. Am Ende können Sie zusammenrechnen, wie viel Kortison Sie pro Tag eingenommen haben.

Sollte sich bei der Kortisoneinnahme etwas ändern, tragen Sie dies bitte in einem neuen Feld ein.

In der vorletzten Zeile finden Sie eine Reihe von Emoji-Stickern, mit denen Sie die Frage „Wie geht es mir?“ beantworten können. Falls sich die Dosierung ändert, können Sie dies mit Pfeilen deutlich machen. Im Feld Notizen können Sie eintragen, wenn etwas Besonderes in der Zeit passiert ist, was Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wissen sollte.

Was soll ich tun, wenn der Pass voll ist?

Wenn Sie in diesem Pass alle Felder ausgefüllt haben, nehmen Sie ihn zum nächsten Termin in die Praxis mit. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie entsprechend beraten und Ihnen bei Bedarf einen neuen Pass geben.

Auch in teilnehmenden Apotheken können Sie einen neuen Kortisonpass bekommen. Oder Sie besuchen unsere Webseite unter dem QR-Code.



**Sie wollen
mehr erfahren?**



Achtung

Nehmen Sie Medikamente mit Kortison immer genau so ein, wie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt es Ihnen erklärt hat. Setzen Sie Kortison nicht eigenmächtig ab. Denn es ist wichtig, die Menge des Wirkstoffes langsam zu verringern. Wird Kortison zu schnell abgesetzt, kann es zum sogenannten Entzugssyndrom kommen. Darunter versteht man eine Reihe von unterschiedlichen Beschwerden.

Kortisonverschreibungen – Beispieltabelle




Rezepte	Ärztin/Arzt	Medikament	Dosierung
1	Frau Dr. Müller (Hausärztin)	Prednisolon	1 Tablette, 3 mg, morgens
2	Frau Dr. Schmidt (Lungenärztin)	Budesonid	Spray, 0,1 mg pro Schub, bei Bedarf
3	Herr Dr. Meier (Hausarzt)	Hydrocortison	1x abends eincremen

Kortisonverschreibungen – Ihre Medikamente im Überblick

Rezepte	Ärztin/Arzt	Medikament	Dosierung
1			
2			
3			
4			
5			
Gesamt			

Kortisoneinnahme

Datum 21.07.2025-28.07.2025




	Medikament	Dosierung
Morgens 	Prednisolon	1 Tablette, 3 mg
Mittags 	—	—
Abends 	Hydrocortisoncreme	Stellen eingecremt
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		3 mg





Wie geht es mir?     

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




	Medikament	Dosierung
Morgens 		
Mittags 		
Abends 		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		


Wie geht es mir?     

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




	Medikament	Dosierung
Morgens 		
Mittags 		
Abends 		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		






Wie geht es mir?     

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




	Medikament	Dosierung
Morgens 		
Mittags 		
Abends 		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir?     

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




Medikament		Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		


Wie geht es mir? 😞😞😐😐😐😐

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____




	Medikament	Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		


Wie geht es mir?     

Notizen _____

Kortisoneinnahme

Datum _____

	Medikament	Dosierung
Morgens		
Mittags		
Abends		
Gesamt pro Tag (ohne Creme)		

Wie geht es mir?     

Notizen _____

“

Sie nehmen Kortison?

Behalten Sie mit diesem Pass ab sofort den Überblick. Denn wie bei jedem Medikament gilt auch bei Kortison: Wirkung und Nebenwirkung sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

”

Univ.-Prof. Dr. med. Felix Herth Chefarzt
Pneumologie und Beatmungsmedizin)
Medizinischer Geschäftsführer
(Thoraxklinik Heidelberg)

Folgen Sie dem QR-Code
für mehr Informationen rund
um Kortison und moderne
Behandlungsmöglichkeiten.



**Sie wollen
mehr erfahren?**



Praxis- oder Apothekenstempel